

Schweine-Filet mit Apfel-Curry-Soße und Basmatireis

Für 2 Personen

300 g Schweinefilet	200 g Basmatireis	1 Zwiebel
1 süß saurer Apfel	100 g Margarine	100 ml Schlagsahne
300 ml Gemüsebrühe	2 EL Mangochutney	2 TL Currypulver
Chilipulver	2 TL Speisestärke	Mehl
Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. 50 Gramm Margarine in eine Pfanne geben und darin den Apfel und die Zwiebel mit dem Mango- Chutney anschwitzen. Anschließend alles mit dem Fond ablöschen, den Curry und den Zucker einrühren und nach Geschmack mit etwas Chili würzen. Danach das Ganze etwa 15 Minuten einkochen lassen. Die Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und damit die Soße andicken und abschließend mit der Sahne verfeinern. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in gleichmäßige Medaillons schneiden, leicht plattieren, mit Mehl panieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrige Margarine in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch etwa drei Minuten von jeder Seite darin braten und anschließend im Backofen 15 Minuten fertig garen. Den Basmatireis waschen und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 20 Minuten bissfest garen. Das Schweinefilet mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und mit der Apfel-Curry-Soße garnieren.

Thomas Frese am 04. Juli 2011